

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Токарева М.В.)

05.02.2025

Меню на 05.02.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
Молочная гречневая каша	142	160	4,96	5,58	7,4	8,34	17,75	20	157,89	177,9
Какао	132	160	2,77	3,36	2,39	2,9	11,4	13,82	63,66	77,17
Батон	20	24	1,5	1,8	0,5	0,6	10,4	12,48	52	62,4
Яблоко	68	109	0,2	0,33	0	0	6,66	10,68	29,92	47,96
Итого за завтрак 1	362	453	9,43	11,07	10,29	11,83	46,22	56,99	303,47	365,43
Завтрак 2										
Витаминный напиток	0	96	0	0	0	0	0	2,01	0	7,84
Сок	100	0	0	0	0	0	11,2	0	44,8	0
Итого за завтрак 2	100	96	0	0	0	0	11,2	2,01	44,8	7,84
Обед										
Борщ со сметаной на м/к бульоне	159	201	9,22	11,66	10,02	12,66	20,18	25,51	141,81	179,27
Картофельное пюре	112	122	2,43	2,65	2,37	2,59	6	6,54	82,88	90,28
Биточки мясные	61	73	5,31	6,35	3,07	3,67	6,36	7,61	76,87	91,99
Салат из квашеной капусты	68	67	1,01	1	3,03	2,99	4,72	4,65	50,55	49,8
Хлеб. Дарницкий	41	52	2,74	3,47	0,45	0,57	16,81	21,32	82	104
Компот из сухофруктов	155	196	0,7	0,88	0	0	11,59	14,66	83,27	105,29
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	599	716	21,41	26,01	18,94	22,48	65,66	80,29	517,37	620,63
Полдник										
Кефир	149	171	4,47	5,13	3,73	4,28	5,96	6,84	78,97	90,63
Батон с повидлом	36	36	2,66	2,66	1,55	1,55	19,22	19,22	102,82	102,82
Морковь тертая с сахаром	35	34	0,45	0,44	0,03	0,03	3,68	3,57	15,75	15,3
Итого за полдник	220	241	7,59	8,24	5,3	5,85	28,86	29,63	197,54	208,75
Ужин 1										
Тефтели рыбные	114	136	3,52	4,2	4,78	5,7	2,47	2,95	106,57	127,13
Капуста тушеная	65	86	1,35	1,79	2,16	2,86	3,02	4	48,62	64,33
Батон	24	24	1,8	1,8	0,6	0,6	12,48	12,48	62,4	62,4
Чай с молоком	135	162	1,63	1,96	1,21	1,46	15,67	18,81	78	93,6
Итого за ужин 1	338	408	8,31	9,75	8,75	10,61	33,65	38,24	295,59	347,46
Итого день	1619	1916	46,74	55,07	43,28	50,78	185,59	207,16	1358,77	1550,11

Исполнитель: Медсестра  (Мусаева М.В.)